# PASIVITATEA PRINCIPALUL DUȘMAN AL ANTRENAMENTULUI

Indicațiile F. R. Fotbal cu privire la mărirea volumului de lucru și, concomitent, a exersării intensive, pune în fața antrenorilor sarcini metodice de o deosebită importanță. Cu cît antrenamentele devin mai numeroase, mai dificile, cu atît crește răspunderea antrenorului pentru acumulările calitative și cantitative privind calitățile fizice și deprinderile tehnico-tactice.

Avînd în vedere că posibilitățile individului în manifestarea unor indici înalți ai calităților fizice nu sînt încă epuizate, iar procesul de perfecționare în fotbal este mereu în transformare, se găsesc mereu forme noi pentru perfecționarea fizică-tehnică-tactică-psihologică a jucătorului de fotbal. Aceasta înseamnă — în ultimă instanță — depunerea unui efort din ce în ce mai mare pentru rezolvarea cerințelor de mai sus, de fapt drumul firesc al oricărui fenomen social.

## EFORTURILE MARI NECESITĂ ANTRENAMENTE VARIATE

Mijloacele prin care se ajunge la soluționarea măririi volumului și intensității sînt foarte diferite. Practica a arătat că diferite vor fi rezultatele obținute. Jucătorii supuși antrenamentelor stereotipe acționează greoi, sînt pasivi, execută mecanic exercițiile, nu sînt capabili de mobilizarea totală a forțelor fizice și spirituale. **Ei nu acumulează calitativ** iar pregătirea astfel efectuată nu asigură **creșterea** în măsura așteptată.

Dimpotrivă, jucătorii care execută ACELAȘI EFORT dar cu mijloace variate, plăcute, dau dovadă de o îndemînare specială, **cea a puterii de a-și concentra atenția asupra exercițiului.** La astfel de antrenamente se observă ușurința în alergare, pofta de lucru, prospețime, mobilizare și în mod deosebit PLĂCEREA de a participa la exerciții. Lecția își atinge scopul pentru că este atractivă și captează atenția.

Aceste constatări își au un suport științific: dacă antrenamentele se desfășoară cît mai variat, pe un colorit emoțional, secreția adrenalinei — hormonul glandelor suprarenale — este mai intensă, activizînd favorabil funcția inimii. În munca noastră trebuie să ne conducem pe cît posibil după aceste deziderate.

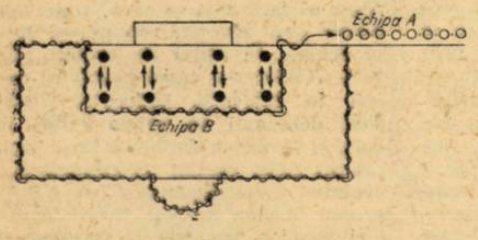


Fig. 1

Desigur, există și pericolul antrenamentului variat cu orice preț, forțat, cu schimbarea conținutului de la o zi la alta, devenind astfel un scop în sine. În acest caz, principiile fundamentale ale pregătirii nu pot fi îndeplinite. Diversificarea exagerată duce la neglijarea caracterului ondulatoriu al efortului, ignorează repetarea ca bază a preciziei execuțiilor etc. În astfel de situații își spune cuvîntul măiestria antrenorului. El trebuie să fie singurul în măsură să știe cînd, cum și ce trebuie făcut. Aplicările mecanice luate mot-à-mot din buchia cărții sau lucrul... din burtă sînt prerogativele eșecului.

## CE ESTE ANTRENAMENTUL VARIAT

A lucra cu jucătorii în același timp și plăcut și intensiv, în așa fel încît **să rezolvi și sarcinile antrenamentului,** este într-adevăr foarte greu. Trebuie avut însă în vedere că, o dată cu mărirea volumului și intensității antrenamentelor, mijloacele variate sînt foarte necesare deoarece ele îl fură pe jucător atît de la alte preocupări cît și de la efectele eforturilor mari.

Îmi permit să definesc antrenamentul variat ca fiind cel care rezolvă sarcinile propuse, prin mijloace — mereu altele — **alternate cu mijloacele standard** și cu metodele de antrenament, desfășurat în condiții apropiate și de joc, respectînd principiile fundamentale ale pregătirii. Deci:

— exercițiile cunoscute nu sînt înlăturate ci acestea se îmbină armonios cu elemente (exerciții) noi;

— variația se referă și la pregătirea organismului din punct de vedere afectiv pentru eforturi grele;

— sarcinile antrenamentului sînt rezolvate prin îmbinarea mijloacelor de antrenament;

— jucătorul trebuie să simtă cît mai puțin gradul de dificultate al antrenamentului.

## CÎTEVA CONSIDERAȚII...

Avînd în vedere că nu există absolutizări de metode ci numai corelări de metode, e bine ca antrenamentele echipelor noastre — în special ale celor de categorii superioare, unde și efortul este mai mare — să se desfășoare cît mai mult pe nesimțite, cu grefarea efortului în condiții de lucru intensiv. De asemenea, vîrfurile de antrenament să se introducă în momentele de bună dispoziție, în funcție, bineînțeles, de particularitățile echipei și jucătorilor, cu atît mai mult cu cît în ultimul timp au luat amploare antrenamentele în circuit, intervalele, izometria etc. Executarea **intervalului,** de exemplu, impune organismului un efort greu de susținut pe timp de 30—35 secunde în viteză maximă, ținînd seama că acesta se repetă de 3—4 ori. În cazul cînd antrenamentul ar decurge anost, uniform, lipsit de originalitate (nu cu orice preț) și variație, se creează premisa formării la jucători a unei stări de lenevie generală și-n acest caz ei nu privesc antrenamentul ca ceva **foarte necesar** pregătirii lor ci ca pe o povară. Apoi intervine plictiseala — principalul dușman al antrenamentului — care favorizează stări de monotonie și îndemn la inactivitate. Antrenamentul cu intervale amplasat în aceste momente nu-și va atinge integral scopul, se execută... ca să fie, atitudine deosebit de primejdioasă în procesul de acumulare în condiții de efort maxim. Cu timpul, încet dar sigur, plictiseala se transferă la joc cu repercusiunile pe care le știm cu toții.

Această situație se poate preveni prin susținerea antrenamentului cu exerciții variate cînd, ca urmare a acestora, se poate crea o stare optimă de lucru, prin care jucătorii participă la antrenamente foarte grele, dîndu-și seama de acest fapt de-abia în cabină sau acasă. Această atmosferă de lucru constituie, de cele mai multe ori, **suportul** eforturilor mari.

S-ar putea ca acest îndemn către antrenamente plăcute, variate, să provoace confuzii metodice în legătură cu metodele de conducere a antrenamentului. Aș vrea să adaug că ele se pot desfășura astfel, indiferent de particularitățile individuale ale antrenorilor. Un antrenament se poate dirija cu zîmbetul pe buze sau încruntat și efectele lui să fie aceleași. Esențial este ca antrenorul — **știind de ce solicitări au nevoie jucătorii lui** — să selecționeze sau să creeze cele mai adecvate mijloace, iar jucătorii la rîndul lor să aibă încredere în metodele antrenorului. După părerea mea, nu mai sînt la modă explicațiile de genul: fotbalistul conștiincios lucrează întotdeauna bine, indiferent de mijloace și metode! Pentru a fi convinși că antrenamentele își ating scopul propus trebuie să se acorde o imensă importanță **participării conștiente** la antrenamente, asigurînd astfel această deprindere pentru joc.

Recentele îndrumări ale F. R. Fotbal impun în desfășurarea antrenamentelor îmbinarea rațională a metodelor de antrenament, a mijloacelor obișnuite și a principiilor de bază ale pregătirii cu exercițiile noi și cu particularitățile individuale, în așa fel încît efectele unor astfel de eforturi să se desfășoare pe baza îmbunătățirii întregului conținut al antrenamentului. Cele 9—14 ore săptămînale (de la caz la caz) înseamnă de fapt cîte două antrenamente pe zi, ceea ce face necesară îndeplinirea condițiilor întocmirii unor antrenamente atrăgătoare la care jucătorii să vină cu încredere, cu dorința de a participa chiar (de ce nu?) cu nerăbdare.

## ...ȘI CÎTEVA MIJLOACE...

Sarcinile unui antrenament se pot îndeplini mai bine sau mai puțin bine și în raport cu exercițiile folosite. Mijloacele care rezolvă o temă sînt nenumărate. Spre exemplificare vom lua perfecționarea conducerii mingii cu schimbări de direcție în viteză și perfecționarea vitezei de execuție. Iată, în continuare, un exercițiu experimentat de noi sub formă de concurs, care poate rezolva într-un mod atrăgător sarcinile propuse:

Jucătorii sînt împărțiți în două echipe de cîte opt jucători. La semnal, jucătorii echipei A — fiecare cu mingea — parcurg în viteză maximă drumul indicat (fig. 1). Se cronometrează pînă cînd ultimul jucător trece linia de plecare. În același timp, jucătorii echipei B — cîte doi la minge — execută între ei un număr cît mai mare de pase. Se notează timpul la echipa A și numărul de pase (total) la echipa B și apoi se schimbă rolurile.

Fiecare echipă va căuta s-o întreacă pe cealaltă, depunînd tot efortul. Se asigură astfel **condițiile de reușită** a perfecționării sarcinilor propuse. Dacă exercițiul se repetă de trei-patru ori se rezolvă și vîrful de antrenament respectiv.

Exercițiul de mai sus nu este universal. Dar prin el am vrut să arăt că schimbările de direcție, de exemplu, se mai fac și altfel decît la semnalul antrenorului.

Un alt exemplu. Alergările în viteză își ating mai bine scopul dacă — în loc să le executăm simplu — vom recurge la un exercițiu care pe lîngă faptul că dezvoltă viteza, mobilizează pe jucător, îl face conștient.

La distanța de 20—25 m. de poartă se instalează două portițe de 2—2,5 m. Jucătorii, plasați pe două șiruri în fața lor la distanță de 15—20 m (fig. 2), pasează mingea și — indiferent dacă trece sau nu prin portiță — aleargă în viteză maximă după ea. Dacă mingea trece prin portiță se trage la poartă, dacă nu, atunci se face cale întoarsă. Exercițiul mobilizează pe jucător, **aproape că îl obligă să facă aceasta pentru a trage la poartă.**

Un antrenament variat nu înseamnă introducerea în mod obligatoriu a exercițiilor noi. Astfel, o încălzire decurge excelent prin îmbinări de elemente ca: alergări variate, rostogoliri înainte și înapoi, exerciții în doi etc, la care se adaugă schimbări de formații, de parteneri, de locuri etc, dacă pe la jumătatea încălzirii se introduce un mijloc de captare a atenției și trezirea interesului pentru lucru. Astfel, numai un joc foarte simplu, „bucheţelele", poate crea o atmosferă propice: antrenorul strigă un

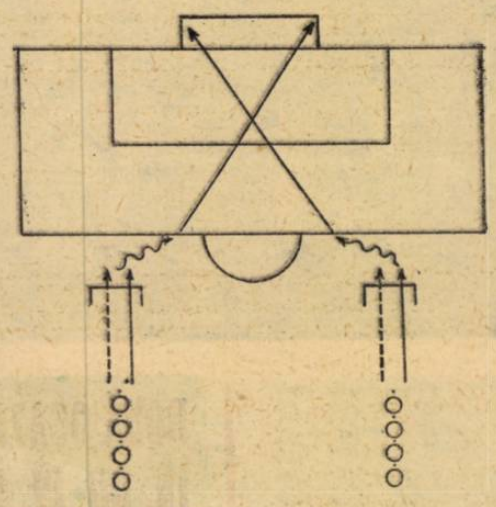

Fig. 2

număr pînă la cinci și jucătorii au obligația de a se aduna conform numărului strigat, în așa fel încît unul sau mai mulți jucători vor rămîne pe dinafară. Cîtă animație, cîtă plăcere nu trezește acest mijloc de variație. Și sînt foarte multe asemenea jocuri. De ce nu se mai folosesc „capra", alergările în patru labe, leapșa, hușiulucul etc?

În acest sens antrenorul Joseph Mercier s-a exprimat foarte pilduitor: **„Nu vă temeți să reveniți la copilărie".**

Presupunînd că am fost bine înțeles, în încheiere, aș vrea să adaug că — bazat pe practică — am ajuns la următoarea concluzie: dacă în procesul de învățare-perfecționare două grupe de jucători sînt instruite diferențiat — unii prin antrenamente standard, alții prin antrenamente variate — cei din urmă vor avea de cîștigat.

**ION VOICA**
asistent la I.C.F.

# SPECIALIȘTII AU CUVÎNTUL

# „CĂLCÎIUL LUI ACHILE"

*Datele oferite de dr.* Nicolae Stănescu *în articolul său* „Solicitările organismului și consumul de energie în fotbal", *publicat în revista „Fotbal" nr. 116, prezintă interes în primul rînd prin caracterul lor obiectiv, de etalon mediu.*

*De altfel, cred că nimeni nu s-a îndoit și nu se îndoiește că fotbalul actual pretinde jucătorului un mare efort fizic, organismul trebuind să facă față unor reale dificultăți. În acest sens comparațiile cu alte probe sportive de performanță, cu activități diurne etc, făcute în cadrul articolului, sînt edificatoare.*

*Acest articol mi-a ridicat însă și cîteva semne de întrebare. Și am să încep cu sfîrșitul articolului. Aci se spune: „Datele sumare prezentate mai sus ilustrează dificultatea efortului depus de un jucător în timpul unui meci. Desigur, limitele acestui efort oscilează între cifre destul de mari, care depind nu numai de anumiți factori invariabili ca vîrstă, post în echipă, tactică de joc,* ci, mai ales, de gradul de pregătire al acestuia, de conștiinciozitatea și pasiunea sa. Atît în observațiile noastre cît și în cele ale celorlalți autori citați, am întîlnit jucători care parcurgeau în întregul meci 800—900 m., avînd 30—40 intervenții la balon" *(sublinierea noastră).*

*Cred că aci se află caracterul relativ al unor asemenea date, de fapt „călcîiul lui Achile" al oricărui studiu asupra fotbaliștilor noștri. Pentru că gama seriozității (sau neseriozității...) este atît de largă la jucătorii noștri divizionari încît pregătirea și randamentul lor sînt permanent oscilante și pendinte prea mult de factori subiectivi, momentani.*

*Numai astfel se explică de ce găsim un asemenea decalaj între distanța medie parcursă de un jucător în 90 de minute (variind între 3 și 10 km) și cea parcursă de „chiulăi" (800—900 m) sau între cele 100 și 30 de execuții tehnice (șuturi, pase, preluări, deposedări etc.). De aceea cred că un asemenea studiu trebuie să se refere concret la subiecții analizați, pe mine ca antrenor interesîndu-mă, de pildă, să pot compara efortul fizic depus de jucătorii unei echipe de clasă și cel al unei echipe fruntașe de la noi. Asemenea indici implică pe lîngă caracterul științific-obiectiv și pe cel stimulativ.*

*Pentru că, în ultimă instanță, interesează mai puțin comparația vitezei de alergare în timpul meciului al unui jucător cu timpii optimi ai unui atlet în proba de 5000 m plat decît, de pildă, randamentul unui jucător în funcție de capacitatea lui de moment, rezultantă a procesului de pregătire. De ce? Pentru că la antrenamente, supraveghetor îndeaproape din teren, jucătorul depune un efort corespunzător, intens, dar apoi, probabil în compensație, se odihnește... în joc! De fapt este un paradox aparent pentru că această carență derivă din* mentalitatea *greșită a jucătorului.* Din această cauză, obiectivul propus de antrenorii de la F. C. Argeș ca fiecare jucător al echipei să întreprindă 100 de acțiuni într-un meci (prin participare directă sau indirectă) nu a fost atins în campionatul trecut cînd, totuși, echipa a obținut o performanță meritorie. De altfel, în general vorbind, participarea la joc a fotbaliștilor noștri divizionari este slabă, sub cerințele jocului modern.

*În săptămîna premergătoare meciului cu* Steaua, *echipa noastră a avut următorul ciclu de antrenament: marți — 120 min. intens și foarte intens; miercuri — 120 min. moderat și intens; joi — 90 min. intens și foarte intens; vineri — 120 min. moderat, simbătă — 70 min. foarte intens. Jucătorii, controlați de medic, au răspuns bine acestui efort, dar, în schimb, la meci, nu și-au valorificat potențialul acumulat și n-au dovedit capacitate de redresare. Deci carența nu este întotdeauna de ordin fizic pentru că refuzul jucătorului de a consuma energia la capacitatea sa maximă nu poate fi încadrată în această categorie.*

*În asemenea condiții jucătorul nu se poate prevala de diverse comparații care-l avantajează. Pentru că performanța se clădește în decursul săptămînii dar se exprimă în timpul meciului.*

**ION BĂLĂNESCU**
antrenor